

ほんこうざ けいしき
本講座はオンライン形式
でも開催します。詳しくは、
オンライン用チラシを
ご覧ください。

めんえきりよく

免疫力アップ

UP!

げんき

けんこう

たいそう

元気に健康アップ体操

おんがく あ うご のう く あ たいそう
音楽に合わせて動いたり、脳トレゲームと組み合わせた体操などで
たのしみながら日頃の運動不足を解消します。

だれ かんたん と く けんこう たいそう
誰でも簡単！おうちでも取り組める健康アップ体操で

めんえきりよく けんこうてき からだ
免疫力をアップして、健康的な体づくりをしましょう！

ほんこうざ けいしき かいさい くわ よう らん
※本講座はオンライン形式でも開催します。詳しくは、オンライン用チラシをご覧ください。



れいわ ねん どじっし こうざ ようす
令和5年度実施の講座の様子

にち じ れいわ ねん がつ にち がつ にち がつ にち かくすいようび
日 時 令和7年1月22日 2月19日 3月19日 各水曜日

じ じ ぜん かい
10時～12時 (全3回)

ば しょ
場 所 けやき体育館 1階 体育室

こう じ
講 師 ひらおか りょういち せんせい
平岡 亮一 先生

たいしょう ていいん
対象・定員 しないざいじゅう ざいぎん しないしょうがいふくし じぎょうしょ りよう
市内在住・在勤(市内障害福祉サービス事業所を利用して

いる方を含む)・在学の障害のある方(小学生以上) 20人(申込順)

しょうがくせいじょう しょうがくせい ようつきそ
※小学生以上(小学生は要付添い)

しゅわつうやく ようやくひつきたいおうか ようやく きぼうしゃ もうしこみじ し
※手話通訳・要約筆記対応可(要予約) 希望者は申込時にお知らせください

も ち 物
運動のできる服装、室内履き(スリッパ不可)、タオル、飲み物

かいじょう たいいくしつ れいだんほつせつび たいれんちゆうじょう たいれんちゆうじょう
会場の体育室には冷暖房設備がありませんので、体温調節のできる服装でお越しください。

もうしこみきかん
申込期間 れいわ ねん がつ にち もく れいわ ねん がつ にち すい
令和6年12月19日(木)～令和7年1月15日(水)

もうしこみほうほう
申込方法 ★電話 042-753-9030 電話が難しい方は★FAX 042-769-1200

たいいくかん しょうがい かつ しえん しせつ じゅうしょうか かつ りよう
けやき体育館は障害のある方を支援する施設であり、また重症化リスクのある方もご利用
される施設であることから、引き続き参加者の皆さま、職員共に、マスクの着用(運動時を
除く)を推奨しています。ご理解とご協力をお願い致します。

れいわ ねん がつ にち れいわ ねん がつ みつ か がつ みつ か きゅうかん
※令和6年12月28日～令和7年1月3日、3月3日は休館です。

@keyakitaiikukan



講師紹介

にほんたいそうけんきゅうじょ けんこうらんどうし どうし
日本体操研究所 健康運動指導士

プロフェッショナル体操インストラクター

- 男子新体操競技 全国準優勝(高等学校)
 - 日本体育大学体操部(主将)世界体操祭 最優秀チーム賞。
- だいがくそつぎょうご かいがいおよ ぜんこくかくち たいそう しどう
大学卒業後、海外及び全国各地で体操を指導。
けんこう
健康プロデューサー。



もうしこ といあわ さき
申込み・問合せ先

さがみはらしりつ たいいくかん
相模原市立けやき体育館
〒252-0236

さがみはらしちゅうおうく ふじみ
相模原市中央区富士見6-6-23
TEL 042-753-9030
FAX 042-769-1200

ひらおか りょういち せんせい
平岡 亮一 先生